

Nunca es demasiado  
demasiado tarde para  
**sentirse bien.**



[WWW.LIFEDEPENDSONIT.COM](http://WWW.LIFEDEPENDSONIT.COM)

Hacer ejercicio con más frecuencia puede reducir el riesgo de alguna enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Ahora depende de usted.

- Manténgase activo por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana; hasta 10 minutos cada vez mejorarán su salud. Si tiene el hábito de comer en su escritorio, primero camine durante 10-20 minutos y después tome su almuerzo.
- Empiece despacio y elija una actividad física que disfrute y que pueda hacer a lo largo de la semana. ¡Saque a su perro a caminar, organice una excursión en canoa y juegue golf sin el carrito!
- Incorpore actividad física en sus actividades diarias: Suba por las escaleras en lugar del elevador. Estacionese lejos de la oficina o del supermercado. Varíe de actividad conforme a cada estación. El boliche y bailar son excelentes actividades para interiores.
- Tómese tiempo 2 a 3 veces por semana para hacer actividades que lo fortalezcan, como flexiones de pecho, levantamiento de pesas ligeras y ejercicios aeróbicos acuáticos. Las actividades habituales de estiramiento como el yoga y la natación mejorarán su flexibilidad, fortaleza física y resistencia.
- Pida a sus amigos o familiares que lo acompañen y diviértanse. Juegue wiffle ball, kick ball, a las herraduras, badminton y fútbol soccer. El aspecto social del ejercicio puede levantarle la moral.